



Wir fördern Gesundheit.

# Gesundheit für Ihren Darm

Dr. med. J. Pohl

Facharzt für Arbeitsmedizin und Urologie

Darmstadt  
06.07.2022

Medical Airport Service GmbH

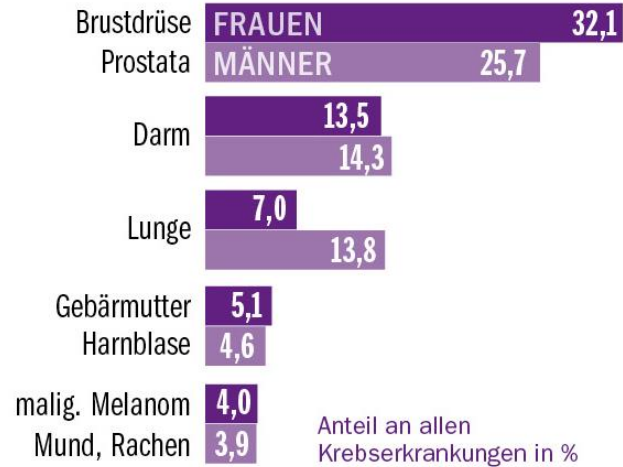
[www.medical-airport-service.de](http://www.medical-airport-service.de)



- 01 Darmkrebsrisiko in Deutschland
- 02 Fakten über den Darm ! Wie entsteht Darmkrebs?
- 03 Ursachen und Risiken
- 04 Symptome
- 05 Therapie
- 06 Prävention

- 01 **Darmkrebsrisiko in Deutschland**
- 02 Fakten über den Darm ! Wie entsteht Darmkrebs?
- 03 Ursachen und Risiken
- 04 Symptome
- 05 Therapie
- 06 Prävention

## Krebserkrankungen in Deutschland – Darmkrebs auf Platz 2



### Die häufigsten Krebserkrankungen

Sowohl bei Männern als auch bei Frauen belegt Darmkrebs in der Statistik der häufigsten Krebsarten den zweiten Platz

© FelixBurdaStiftung

Wie groß ist das Risiko, an  
Darmkrebs zu erkranken?

6 % der Bevölkerung

oder

jeder 17.

oder

mehr als 4 Mio. aller heute lebenden Deutschen im  
Laufe ihres Lebens



Darmkrebs gehört zu den häufigsten bösartigen Erkrankungen

Aktuelle Zahlen:



## Darmkrebs in Deutschland

Neuerkrankungen: 61.020

Todesfälle: 24.596

Pro Jahr (Stand Februar 2021), Daten: Destatis, RKI

Für Darmkrebs gibt es kein „zu jung“!

Die gute Nachricht vorweg: Gegen Darmkrebs kann man etwas tun.

- Darmkrebs galt lange Zeit als eine Erkrankung älterer Menschen. Tatsächlich steigt die Erkrankungsrate erst ab dem Alter von etwa 50 Jahren deutlich an.
- Doch die Zahl der Darmkrebserkrankungen im Alter unter 50 Jahren nimmt kontinuierlich zu.  
(Boone Goodgame, Professor et al., Abteilungen für Innere Medizin und Onkologie der University of Texas in Austin)
- Denn Menschen mit einer familiären Veranlagung für diese Erkrankung haben ein erhöhtes Risiko, dass sich bösartige Darmtumoren bei ihnen bereits im jungen Erwachsenenalter entwickeln.

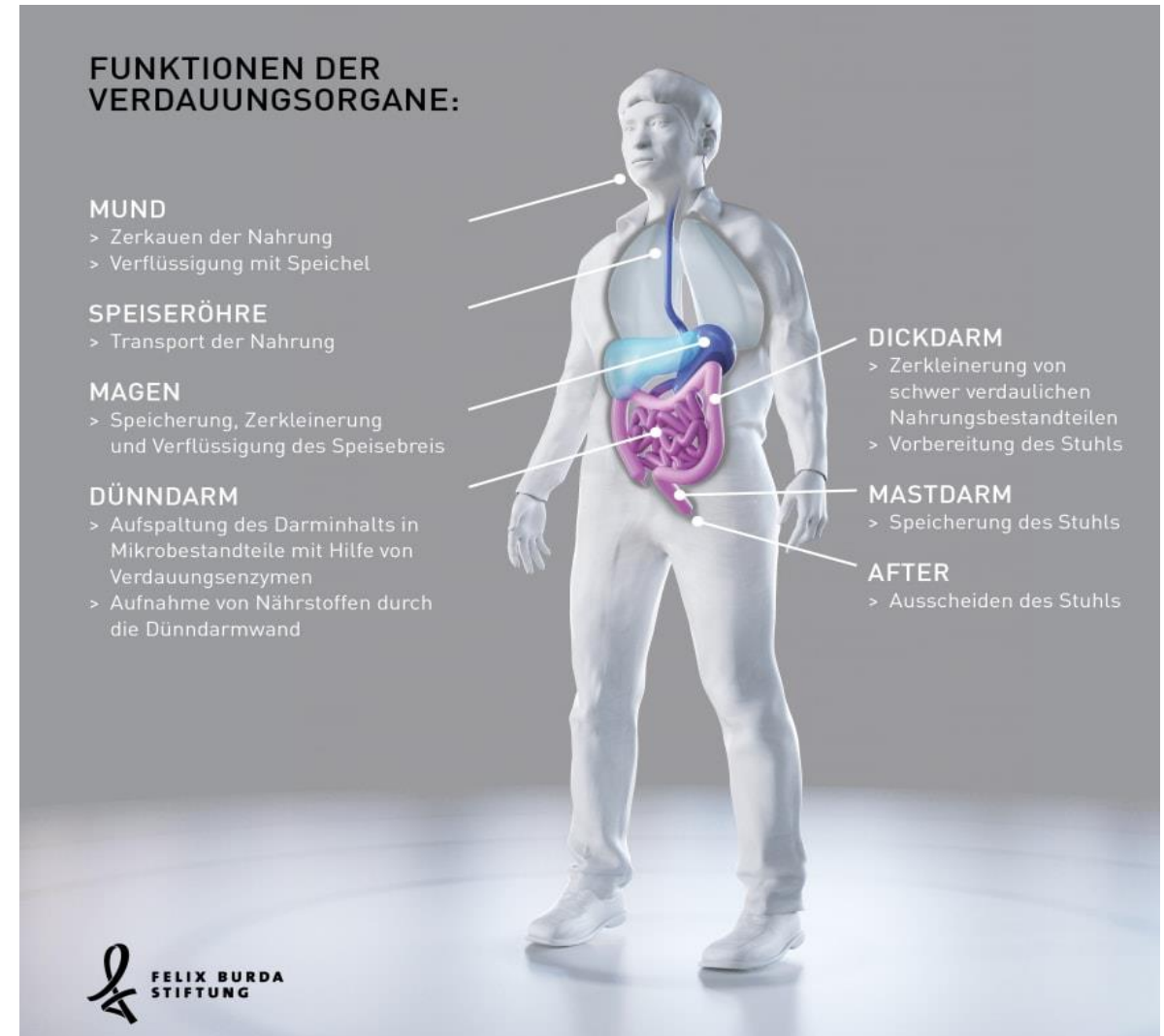
- 01 Darmkrebsrisiko in Deutschland
- 02 **Fakten über den Darm ! Wie entsteht Darmkrebs?**
- 03 Ursachen und Risiken
- 04 Symptome
- 05 Therapie
- 06 Prävention



## Anatomie und Funktion des Darms

### Darm:

- Länge: 5,5 bis 7 Meter
- Oberfläche: etwa 32 Quadratmeter.
- (zahllose kleine blattförmige Erhebungen)



## Die Abschnitte des Darms

### Dünndarm

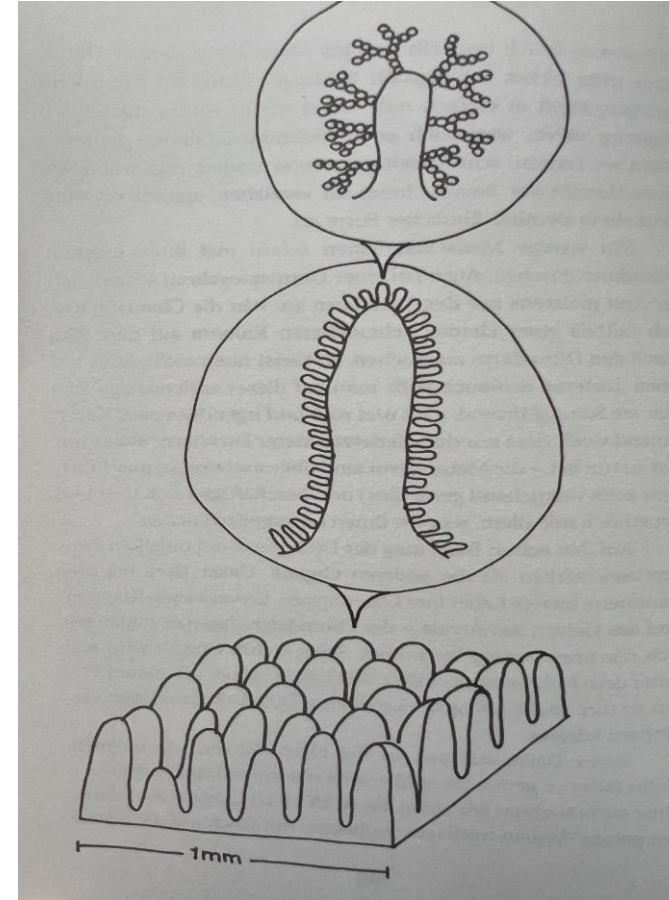
- **Zwölffingerdarm** (Duodenum): Enzyme der Bauchspeicheldrüse sowie Gallensäure aus der Gallenblase treffen auf den Speisebrei
- **Leerdarm** (Jejunum) und den **Krummdarm** (Ileum): Enzyme und die Gallensäure zersetzen den Brei in immer kleinere Bestandteile.

### Aufgabe:

Aufnahme dieser Bestandteile durch die Dünndarmschleimhaut (Nährstoffe wie Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße und Vitamine), Abgabe an den Blutkreislauf zur Verteilung im Körper

## Das Organ das vieles kann!

- Die Oberfläche des Darm ist „hundertmal größer als unsere Haut. Das scheint ziemlich unverhältnismäßig. Aber darum geht es in unserem Bauch: Wir vergrößern uns selbst und verkleinern alles Fremde, bis es so winzig ist, dass wir es aufnehmen können und es ein Teil von uns wird.



Darmzotten, Mikrovilli und die Glykokalix, (aus Darm mit Charme, Giulia Enders)

## Die Abschnitte des Darms

**Dickdarm** Unverdaulicher Rest der Nahrung gelangt in Dickdarm.

- **Blinddarm** (Zäkum) mit **Wurmfortsatz** (Appendix), **aufsteigenden, querlaufenden und absteigenden Teil** (Colon ascendens, transversum, descendens), eine **s-förmige Kurve** als Ende des Dickdarms (Sigma), anschließend **Mastdarm / Enddarm**

### Aufgabe:

Wasserentzug der unverdaulichen Nahrung bis zu 75 Prozent, Eindickung des Stuhls.

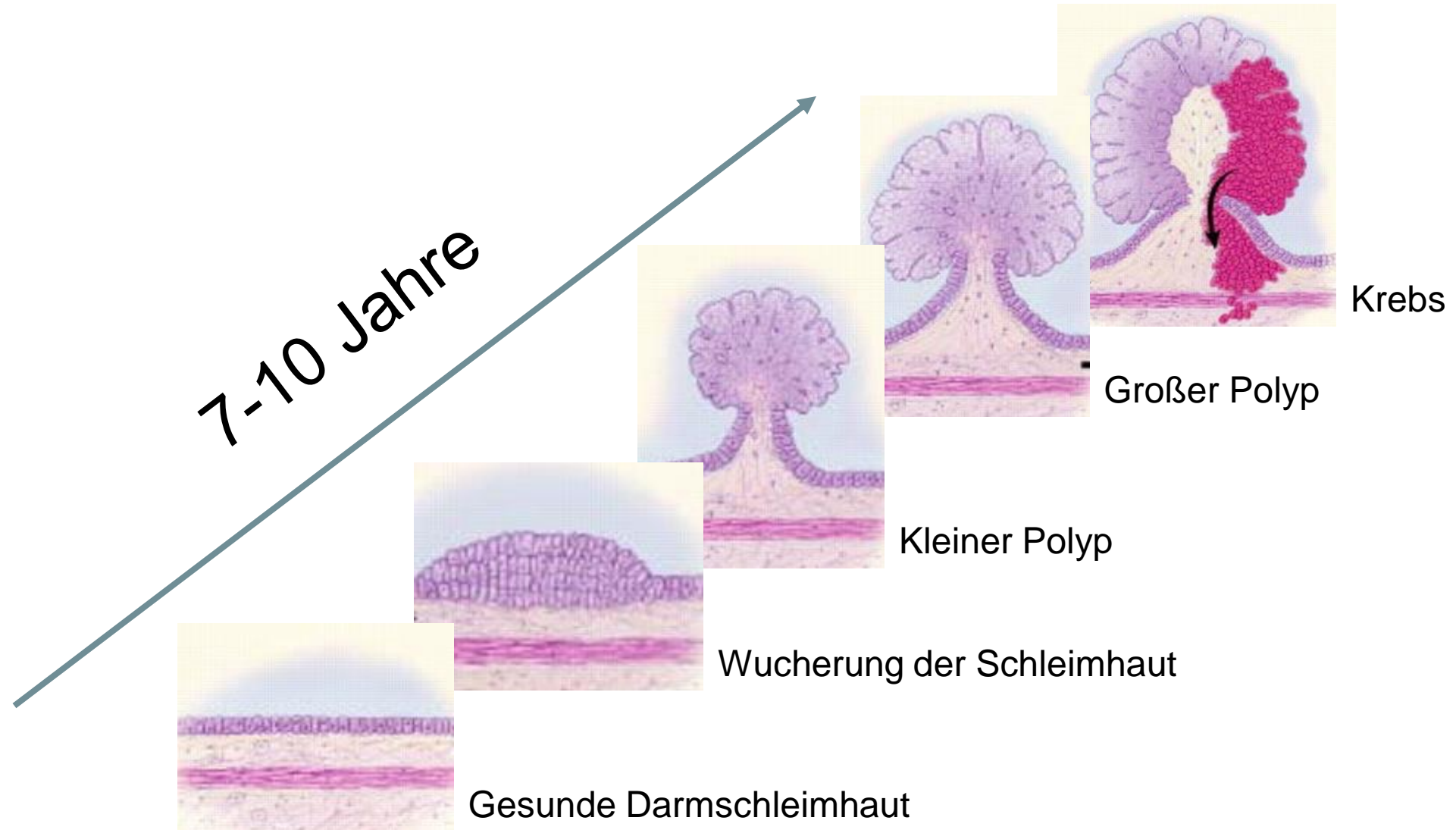
Dickdarmschleimhaut führt Wasser und Elektrolyte (Salze) dem Körper zu.

Wellenförmige Bewegungen (Peristaltik) des Dickdarms transportieren den verbleibenden eingedickten Stuhl über das Sigma Richtung Mastdarm / Enddarm zum Ausgang.

Auf diesem Weg zersetzen Bakterien die Nahrungsreste weiter.

Im **Mastdarm** sammelt sich der Stuhl in einem dehnbaren Bereich. Ist eine bestimmte Menge erreicht, löst das den Stuhldrang aus.

- Wenn von **Darmkrebs** gesprochen wird, ist damit meist Krebs im Dickdarm gemeint.
- Krebs im Dünndarm ist sehr selten.
- **Darmkrebs** entsteht fast immer aus Wucherungen, die sich in der Schleimhaut des Dickdarms bilden, sogenannten Darmpolypen.
- Nicht alle Polypen entwickeln sich sofort zu Krebs, oftmals dauert es viele Jahre!



## Wie groß ist das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken?

Von 100 Personen im Alter von

- 50 Jahren haben 26 % Polypen...
- 60 Jahren haben 29 % Polypen...
- 70 Jahren haben 33 % Polypen...
- 80 Jahren haben 31 % Polypen...

6 % der Deutschen erkranken an Darmkrebs

2 % der Deutschen sterben an Darmkrebs

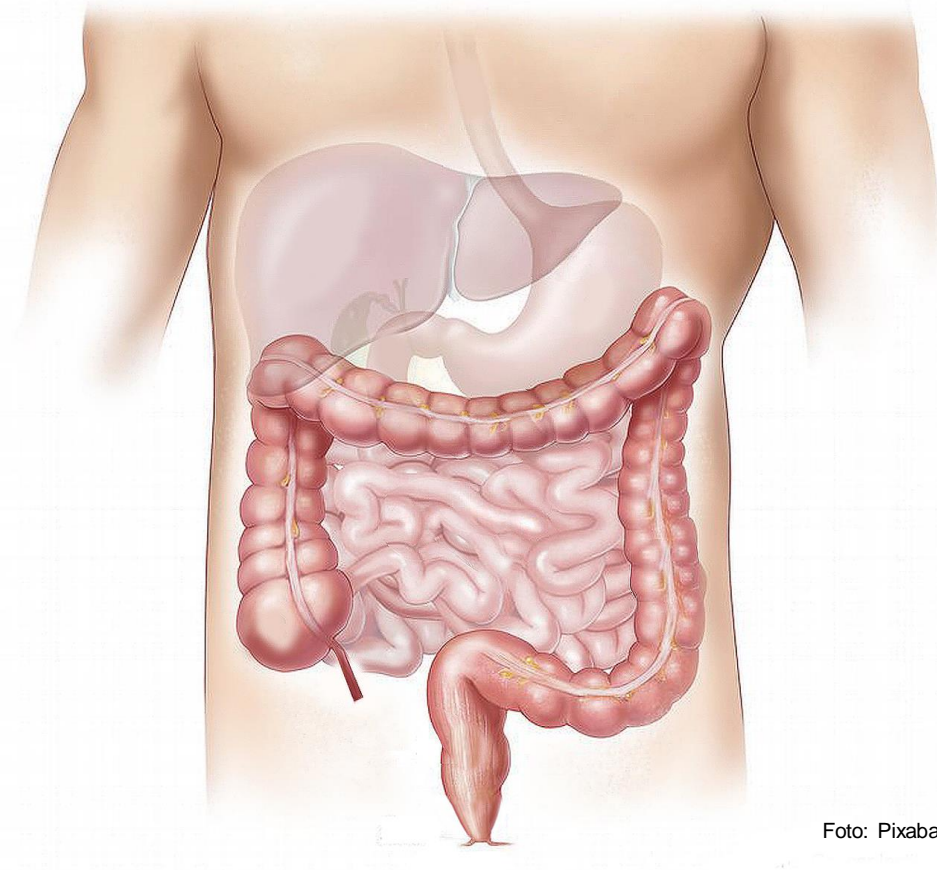


Foto: Pixabay

Basierend auf: Williams AR, Balasooriya DW, GUT 1982; Früherkennungskoloskopie des ZI / 2005

- 01 Darmkrebsrisiko in Deutschland
- 02 Fakten über den Darm ! Wie entsteht Darmkrebs?
- 03 **Ursachen und Risiken**
- 04 Symptome
- 05 Therapie
- 06 Prävention



Die genauen Ursachen von Darmkrebs sind noch nicht eindeutig geklärt.

Es gibt verschiedene Faktoren, die das Risiko an Dickdarmkrebs zu erkranken, erhöhen. Dazu gehört auch der individuelle Lebensstil.

- Der Darm ist ein sehr aktives Organ. Innerhalb weniger Tage Erneuerung der gesamten Darmschleimhaut.
- Hohe Zellteilungsrate mit Möglichkeit der Fehlerproduktion (Mutation): Veränderung von dieser normalen Zelle zur bösartigen Tumorzelle.
- Vermehrung von Tumorzellen bewirkt Entstehung einer bösartigen Geschwulst.
- Später Wanderung von Tumorzellen in benachbarte Gewebe und Organe, Bildung von Tochtergeschwülste (Metastasen)

## Die Risikofaktoren

Beeinflussbar	Nicht beeinflussbar
Rauchen	Genetische Faktoren (FAP, NPCC) (multiple Polypenbildung)
Alkohol	Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Crohn, Colitis ulcerosa)
Übergewicht	
Bewegungsmangel Einseitige Ernährung unausgewogene/falsche Ernährung	

## Weitere Risiken, wenn...

- Sie selbst oder direkte Verwandte Dickdarpolypen hatten oder haben.
- In Ihrer Familie bereits Darmkrebs aufgetreten ist, besonders wenn Ihre Verwandten jünger als 45 Jahre alt waren, als sie krank wurden. Die Veranlagung zu dieser Krebsart kann vererbt werden = **familiär gehäufter Darmkrebs** (Anteil 25-30 Prozent)
- In Ihrer Familie eine bestimmte Genveränderung vorliegt, bei der schon zwischen dem 10. und 25. Lebensjahr Hunderte Polypen im Dickdarm der Betroffenen entstehen (Familiäre adenomatöse Polyposis, FAP) = **erblicher Darmkrebs** (Anteil: 5 Prozent)
- Sie (oder nahe Verwandte) an anderen Krebsarten (zum Beispiel Magen-, Blasen-, Haut-, Gebärmutter-schleimhaut- oder Eierstockkrebs) erkrankt sind

*Neue Studie (8.12.2020): Personen, die an Diabetes mellitus erkranken, haben ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs schon in jungen Lebensjahren. Das zeigen die Ergebnisse einer schwedischen Kohortenstudie, die in der Fachzeitschrift PLOS Medicine veröffentlicht wurden.*

## Wenn Verwandtschaft zum Risiko wird – nicht nur Schönes wird vererbt

Die Nase von Mutti, der Humor von Opa - Der Darmkrebs von Papa

- Bei rund einem Drittel aller Darmkrebs-Patienten liegt eine familiäre Veranlagung vor. Die Veranlagung für diesen Krebs kann von einer Generation an die nächste weitergegeben werden (etwa 30 Prozent der Neuerkrankungen)
- Die möglichst frühe Durchführung eines Darmkrebsscreenings, je nach familiärem Risiko einer Darmkrebserkrankung, ist eine der empfohlenen Vorgehensweisen, um Darmkrebs in **jungen Jahren** zu verhindern.
- Immunologischer Stuhltest ist für Patienten-Triage geeignet. Für Patienten, die Symptome mit niedrigem Risiko für Darmkrebs zeigen, sind immunologische Stuhltests ein gutes Mittel, um die weitere Diagnostik zu steuern.

Wie groß ist das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken?

Ohne Darmkrebsvorsorge werden...

...von den 80 Mio. in Deutschland lebenden Menschen

- > 40.000.000 Polypen entwickeln
- > 4.000.000 Darmkrebs bekommen
- > 1.400.000 an Darmkrebs versterben

**Volkskrankheit Darmkrebs!**

- 01 Darmkrebsrisiko in Deutschland
- 02 Fakten über den Darm ! Wie entsteht Darmkrebs?
- 03 Ursachen und Risiken
- 04 **Symptome**
- 05 Therapie
- 06 Prävention

In den meisten Fällen gibt es keine Warnzeichen!

Mögliche Anzeichen von Darmkrebs sind:

- Blut im Stuhl oder Bluten aus dem After
- Absonderung von Schleim aus dem After
- Veränderung des Stuhlgangs über mehrere Wochen (zum Beispiel Verstopfung oder Durchfall, teilweise auch im Wechsel)
- Häufige, starke Darmgeräusche und Blähungen, Blähungen mit ungewolltem Stuhlabgang, häufige Übelkeit oder Völlegefühle trotz wenig Essen
- Das Gefühl, den Darm nicht richtig entleeren zu können
- Schmerzen oder Krämpfe im Unterleib oder im Bereich des After
- unerklärlicher Gewichtsverlust
- Müdigkeit und Schwäche

Aber: alle Symptome sind **un**spezifisch und können auch andere Ursache haben!

## Anzeichen für eine fortgeschrittene Darmkrebserkrankung


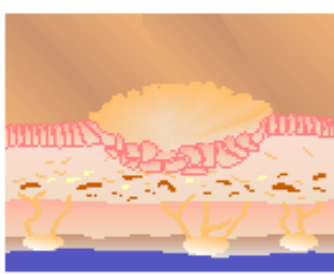

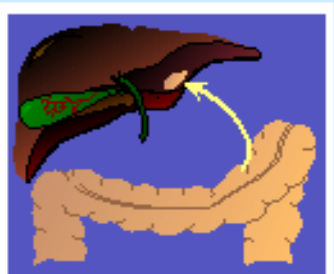
Ist die Erkrankung weiter fortgeschritten, dann können weitere Beschwerden hinzukommen:

- Blutet der Tumor regelmäßig: Blutarmut (Anämie)
- Ungewolltem Gewichtsverlust
- Ist der Tumor im Darm schon relativ groß, dann kann man ihn unter Umständen als Verhärtung im Bauch ertasten.
- Verengt der Tumor den gesamten Darm, dann ist die Folge ein Darmverschluss. Meist vergesellschaftet mit starken, kolikartigen Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen.



- 01 Darmkrebsrisiko in Deutschland
- 02 Fakten über den Darm ! Wie entsteht Darmkrebs?
- 03 Ursachen und Risiken
- 04 Symptome
- 05 **Therapie**
- 06 Prävention

## Wie sind die Heilungschancen bei Darmkrebs?

	Stadium I	Stadium II	Stadium III	Stadium IV
<b>Wie entwickelt sich der Darmkrebs?</b>				
<b>Welche Darmkrebs-Stadien gibt es?</b>	Der Darmkrebs beschränkt sich auf die oberste Schleimhautschicht.	Der Darmkrebs dringt in tiefere Darmwandschichten ein.	Der Darmkrebs durchbricht die Darmwand, lokaler Lymphdrüsenbefall.	Der Darmkrebs breitet sich weiter aus und streut in andere Organe, z.B. Leber.
<b>Wie wird Darmkrebs behandelt?</b>	Operation	Operation	Operation, Chemotherapie, evtl. Bestrahlung	Operation, Chemotherapie, evtl. Bestrahlung
<b>Wie sind die Heilungschancen beim Darmkrebs?</b>	> 90%	ca. 80%	50%-70%	< 10%

Alle Fälle werden in Tumorkonferenz besprochen: Internisten (Onkologe, Gastroenterologe), Chirurg, Radiologe, Strahlentherapeut

Für die Prognose weniger entscheidend ist Anzahl der Metastasen, als vielmehr die Anzahl der befallenen Organe

Therapie individuell (biologisches Alter, Vorerkrankungen, Allgemeinzustand)

## Therapie in Stadien

Stadium	Therapie
I	Operation i.d.R. Entfernung des betroffenen Darmabschnittes („Hemi“ links/ rechts) mit Entfernung der umgebenden Strukturen (Faszien, Lymphknoten)
II	OP+ Chemo je nach Risikofaktoren („kann“)
III	OP+ Chemo ! („soll“)
IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>- einzelne Metastase: Operation von Tumor und Metastase (Leber!)</li> <li>- mehrere Metastasen (v.a. Lunge, Gehirn etc): i.d.R. palliativ</li> </ul>

- 01 Darmkrebsrisiko in Deutschland
- 02 Fakten über den Darm ! Wie entsteht Darmkrebs?
- 03 Ursachen und Risiken
- 04 Symptome
- 05 Therapie
- 06 **Prävention**

## Lebensgewohnheiten und Ernährung

- Körperliche Aktivität (30 bis 60 Minuten Bewegung/ Tag) **senkt** das Risiko für Darmkrebs.
- Übergewicht: Darmkrebsrisiko **steigt** bei Menschen mit einem BMI >25. Die Erkrankungswahrscheinlichkeit nimmt weiter zu, je stärker das Übergewicht ist.
- Konsum von Tabak **steigert** das Darmkrebsrisiko
- Übermäßiger Alkoholkonsum **erhöht** das Darmkrebsrisiko.
- **Keinen** eindeutigen Zusammenhang haben Wissenschaftler dagegen zwischen Darmkrebsrisiko und Kaffee- und Teekonsum feststellen können.



## Lebensgewohnheiten und Ernährung

### Fördern von gesunder Ernährung

- Nicht täglich rotes Fleisch
- vitamin- und faserreiche Ernährung (5 Portionen Obst und Gemüse am Tag)
- Ballaststoffreiche Ernährung

### Ballaststoffe (Pflanzenfasern)

- Verkürzen Transitzeit
- Erhöhen Stuhlvolumen
- Verdünnen toxische Substanzen
- Mindestens 30g / Tag
- Z.B. Vollkornprodukte, Weizenkleie

**Fazit:** Man muss nicht unbedingt zum Vegetarier werden, wenn es um die Vorbeugung von Darmkrebs geht. Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchte sollten allerdings einen **größeren** Anteil an der Ernährung haben als rotes Fleisch, Wurst oder Geräuchertes und Salzfleisch. Abwechslung ist wichtig.

## Lebensgewohnheiten und Ernährung

### Fördern von gesunder Ernährung

- Finden Sie Ihre gesunden Snacks
- Suchen Sie nach gesunden Dingen die Sie gerne essen und haben Sie diese wenn möglich immer zu Hause oder dabei und griffbereit- dann vermeiden Sie das zu essen was nicht gesund ist und Sie tun sich etwas Gutes
- z.B. Essen sie Beeren, Nüsse als Snack
- Machen Sie sich Ihre eigenen Hitliste mit Ihrem Superfood! (im Buch „Eat to Beat Disease“ oder „ Du bist was Du Isst)
- Achten Sie auf Ihren Darm – nehmen Sie sich Zeit zu hinterfragen was tut Ihnen gut!



Google Bilder Suche 16:42 02.07.2022

## Verminderung des Darmkrebsrisikos

### Ohne Vorsorge

Risiko an Darmkrebs

zu erkranken ~ 6 %

zu versterben ~ 2 %

### Mit Vorsorge

Risiko an Darmkrebs

zu erkranken ~ 0,6 %

zu versterben ~ 0,2 %

*Kerngesund? Der richtige Zeitpunkt für die Vorsorge!*



**Darmkrebs** kann  
in **jedem Alter**  
auftreten



Im **Frühstadium**  
spürt man Darmkrebs  
nicht



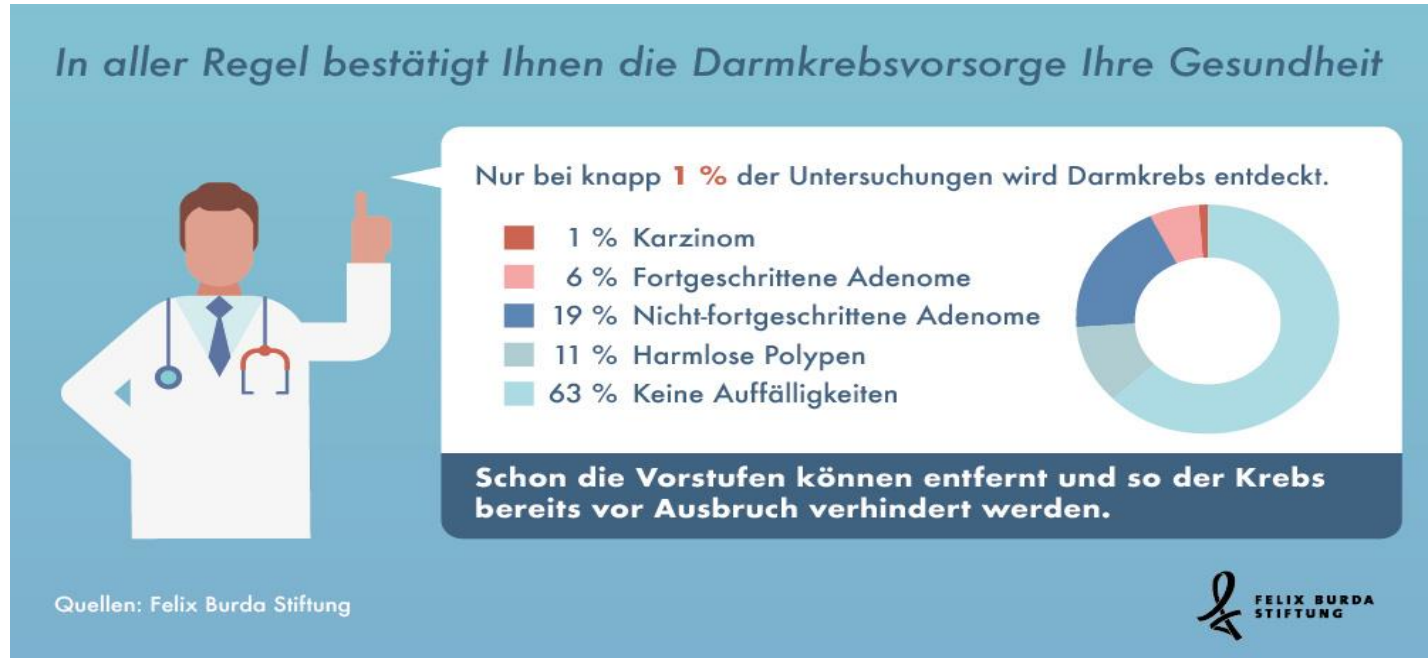
**Prävention =**  
**Vorsorge**, so lange  
man sich **gesund** fühlt

Quellen: Felix Burda Stiftung, Zentrum für Krebsregisterdaten





Darmkrebs ist eine "stille" Krankheit. In den meisten Fällen gibt es keine Warnzeichen.



- Die Früherkennung ist deshalb eine der wichtigsten Waffen gegen den Krebs.
- Mithilfe von Vorsorgeuntersuchungen können diese Vorstufen bereits entdeckt und entfernt werden – noch bevor sie zu Krebs werden.



**Wie funktioniert  
ein Stuhltest?**

Foto: Pexels

## Früherkennung: Regelmäßige Stuhluntersuchungen können Leben retten

- die meisten Tumoren bluten nämlich bereits im Frühstadium, auch wenn mit dem bloßen Auge kein Blut im Stuhl zu erkennen ist
- regelmäßige (jährliche) Untersuchung des Stuhls auf okkultes („verstecktes“) Blut ab dem 45. Lebensjahr
- einfach durchzuführender immunologischer Test z.B. PreventID® CC, der den roten Blutfarbstoff Hämoglobin nachweist
- kann Hinweise auf Darmkrebs bereits im Frühstadium geben
- bei einem positiven Testergebnis bringt eine anschließende Darmspiegelung Gewissheit und häufig Entwarnung, wenn andere Blutungen (z.B. Hämorrhoiden, Entzündungen) die Ursache sind.



Foto: PreventID® CC

## Früherkennung: Koloskopie zur Darmkrebsvorsorge

### Darmspiegelung (Koloskopie)

- Betrachtung des Inneren des Darms mit einer kleinen Kamera betrachtet, die mit einem Endoskop in den Darm eingeführt wird.
- Die Kamera überträgt die Bilder des Darms direkt auf einen Bildschirm. Darmpolypen und Tumore werden mit hoher Sicherheit erkannt. Polypen können direkt abgetragen werden, damit sie nicht entarten können.
- Für die Untersuchung muss der Darm von Stuhlresten befreit sein.
- Die Untersuchung ist in der Regel schmerzarm. Ein Beruhigungsmittel kann verabreicht werden.



## Früherkennung: Koloskopie zur Darmkrebsvorsorge

*Koloskopie – kurz und schmerzlos*



**Kostenlos**  
Ab einem Alter von 50 Jahren für Männer, 55 Jahren für Frauen.



**Sicher**  
Kontroll- und Lizenzierungsverfahren sichern hohe Qualität



**Schnell**  
Etwa 20 Minuten



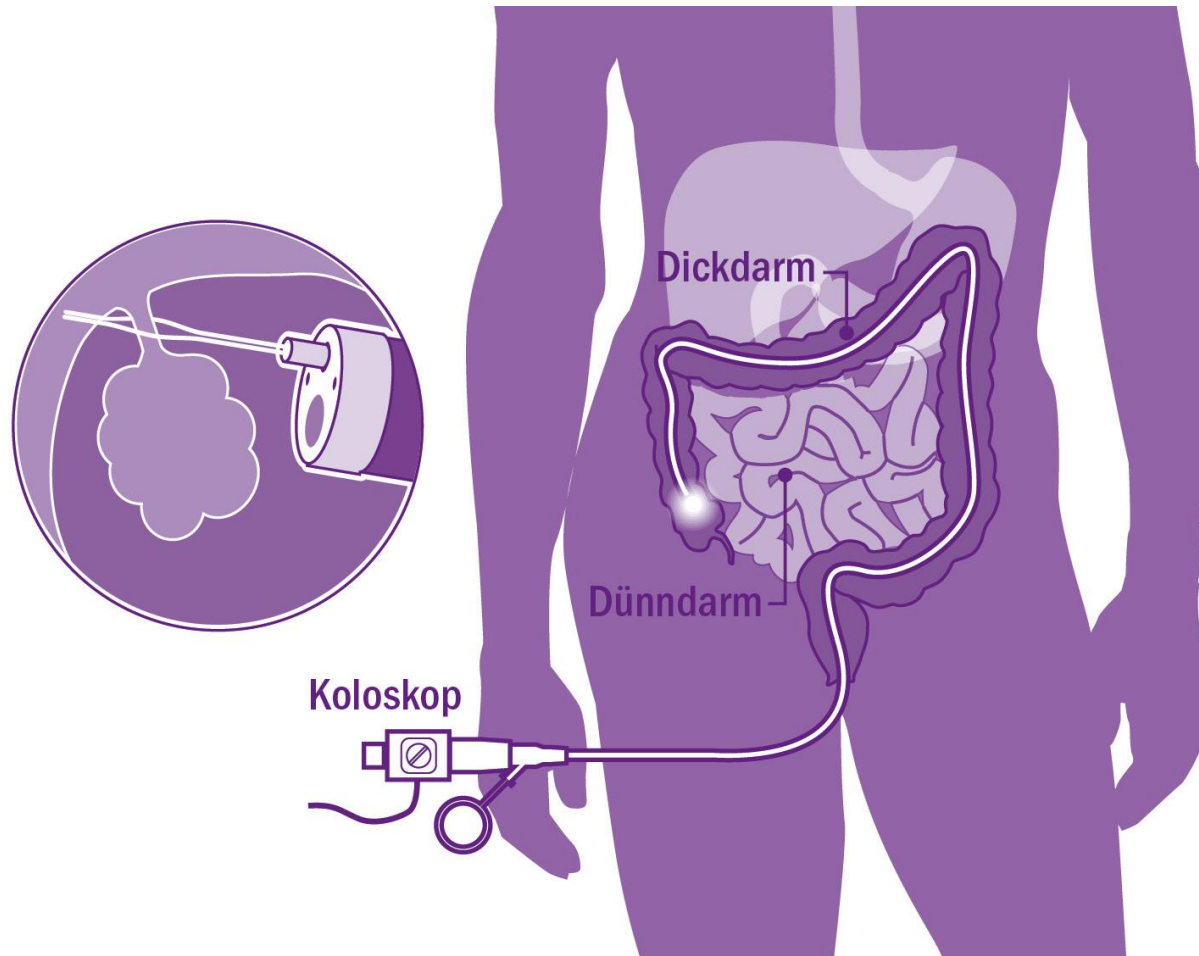
**Schmerzfrei**  
Auf Wunsch mit Beruhigungsmittel im Dämmer Schlaf

Quellen: Felix Burda Stiftung




©FelixBurdaStiftung

## Darmspiegelung



## Schmerzlos

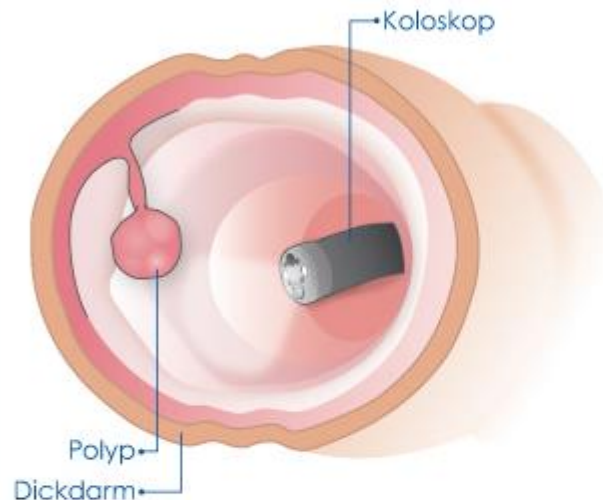
Mit winzigen Drahtschlingen oder Zangen lassen sich Darmpolypen bei einer Darmspiegelung entfernen, ohne dass der Patient davon etwas spürt

**FOCUS** INFOGRAFIK

©FelixBurdaStiftung

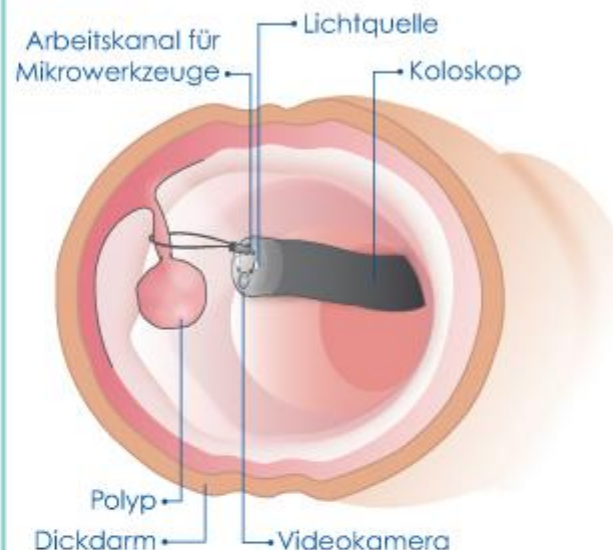
## Die Koloskopie ist sicher, sauber, schmerzfrei.

### SCHRITT 1



Ab 55 **zahlt die Krankenkasse** die Vorsorgekoloskopie. Die Untersuchung dauert nur ca. **20 Minuten**.

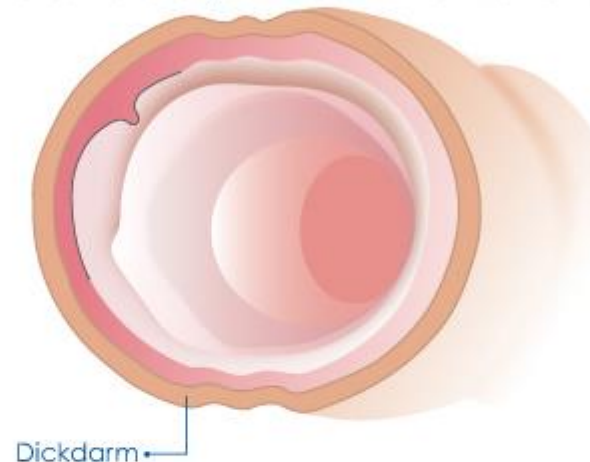
### SCHRITT 2



**Vorsorge und Behandlung in Einem.** Wird ein Polyp (Vorstufe von Darmkrebs) entdeckt, kann er sofort, sicher, sauber und schmerzfrei entfernt werden.

### SCHRITT 3

**Glückwunsch!** Während der Untersuchung wurden alle Polypen aus dem Darm entfernt.



- **Polypen gefunden und entfernt:** Der Gastroenterologe empfiehlt die **nächste Darmspiegelung in 3 oder 5 Jahren**.
- **Nichts Auffälliges** entdeckt: In **10 Jahren** die **Vorsorgeuntersuchung** wiederholen.

Weitere Informationen unter [www.darmkrebs.de](http://www.darmkrebs.de)



## Möglichkeiten und Grenzen der Darmkrebsprävention

Die persönliche Entscheidung für oder gegen die "Darmkrebsvorsorge" lässt sich besser treffen, wenn man Kenntnis hat von:

- Vor- und Nachteilen der Untersuchungen
- wie hoch das persönliche Risiko ist, an Darmkrebs zu erkranken

Daher lässt sich das Gespräch mit einem Arzt oder einer Ärztin durch Auskünfte aus dem Internet nicht ersetzen.



©FelixBurdaStiftung



## Behauptungen über Darmkrebs

1. Darmkrebs ist selten

**FALSCH!**

Antwort

Darmkrebs ist die 2.-häufigste Krebserkrankung in Deutschland mit 53.000 Neuerkrankungen pro Jahr.

2. Darmkrebs betrifft mich nicht

**FALSCH!**

Antwort

6 % der deutschen Bevölkerung erkranken im Laufe ihres Lebens an Darmkrebs.

3. Darmkrebs ist immer heilbar

**FALSCH!**

Antwort

Pro Jahr sterben 35.000 Menschen an Darmkrebs in Deutschland.

4. Darmkrebs ist nicht vermeidbar

**FALSCH!**

Antwort

Durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen können Darmkrebs oder seine Vorstufen meist rechtzeitig erkannt werden.

## Sitze ich richtig auf dem Klo?

Wie sitzen Sie auf dem Klo?

Waren Sie schon mal in anderen Ländern im Urlaub und dachten, als Sie zum Stillen Örtchen mussten –

naja das habe ich mir ein wenig anders vorgestellt und jetzt??



## Sitze ich richtig auf dem Klo?

Jetzt in die Hocke und los geht's!

Das Gute ist im Hocken geht es besser und es dauert nicht so lange.

(Im Durchschnitt dauert es im Hocken circa 50 Sekunden und im Sitzen circa 130 Sekunden also wenn man das hochrechnet... das ist ein immenser Zeitgewinn so ein Leben lang – oder was meinen Sie?

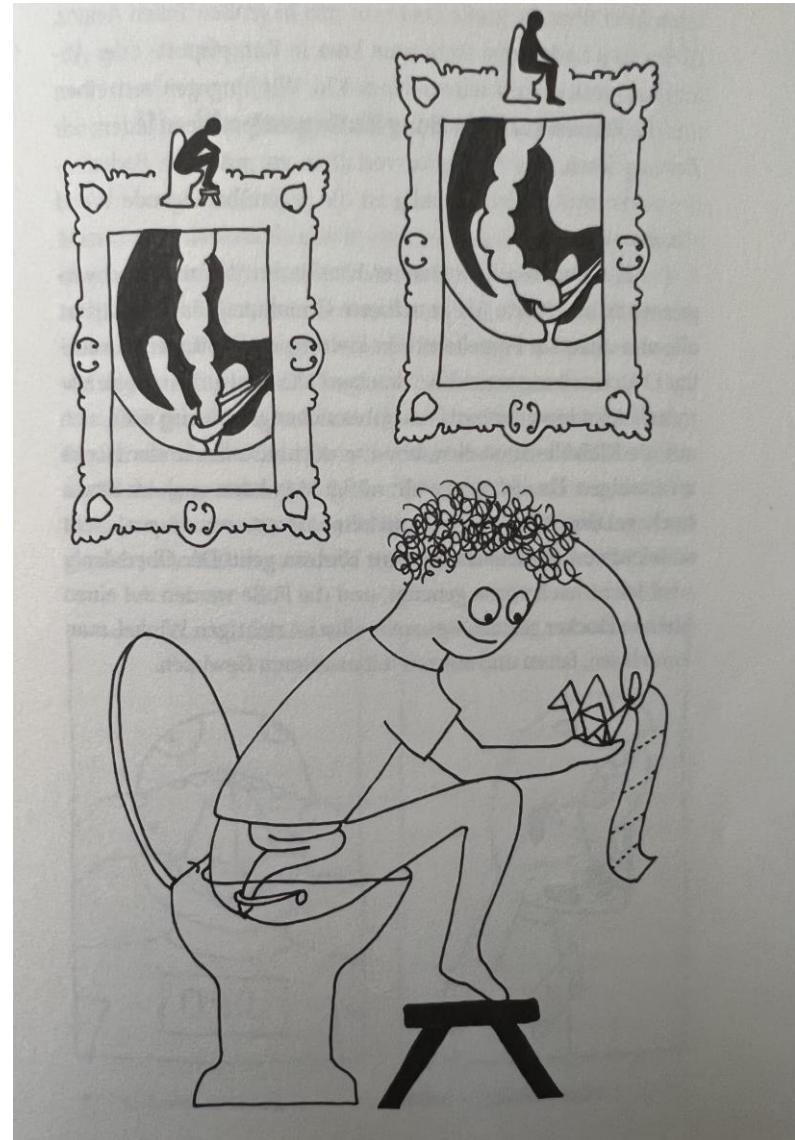


## Sitze ich richtig auf dem Klo?

Warum ist das wichtig?

„...weil unser Darmverschluss-Apparat nicht so entworfen ist, dass er im Sitzen die Luke vollständig öffnet. Es gibt einen Muskel, der die Sitzhaltung oder gerade auch beim Stehen den Darm wie ein Lasso umgreift und in ein Richtung zieht, so das ein Knick entsteht....so kommt der Kot erstmal zu einer Kurve. Wie bei einer Autobahnausfahrt und bremst ab.“

Wie können wir das verhindern wenn wir doch wollen das kein Bremsen erfolgt- wir hocken uns und schon...



aus Darm mit Charme, Giulia Enders S. 27

## Sitze ich richtig auf dem Klo?

Was spricht noch für das Hocken oder die Positionsveränderung?

Weniger Druck auf den Enddarm das führt zur Verminderung von Hämorrhoiden, Darmkrankheiten wie Divertikulitis oder Verstopfung- in Ländern in denen man beim Stuhlgang nicht sitzt gibt es diese Krankheiten fast nicht !

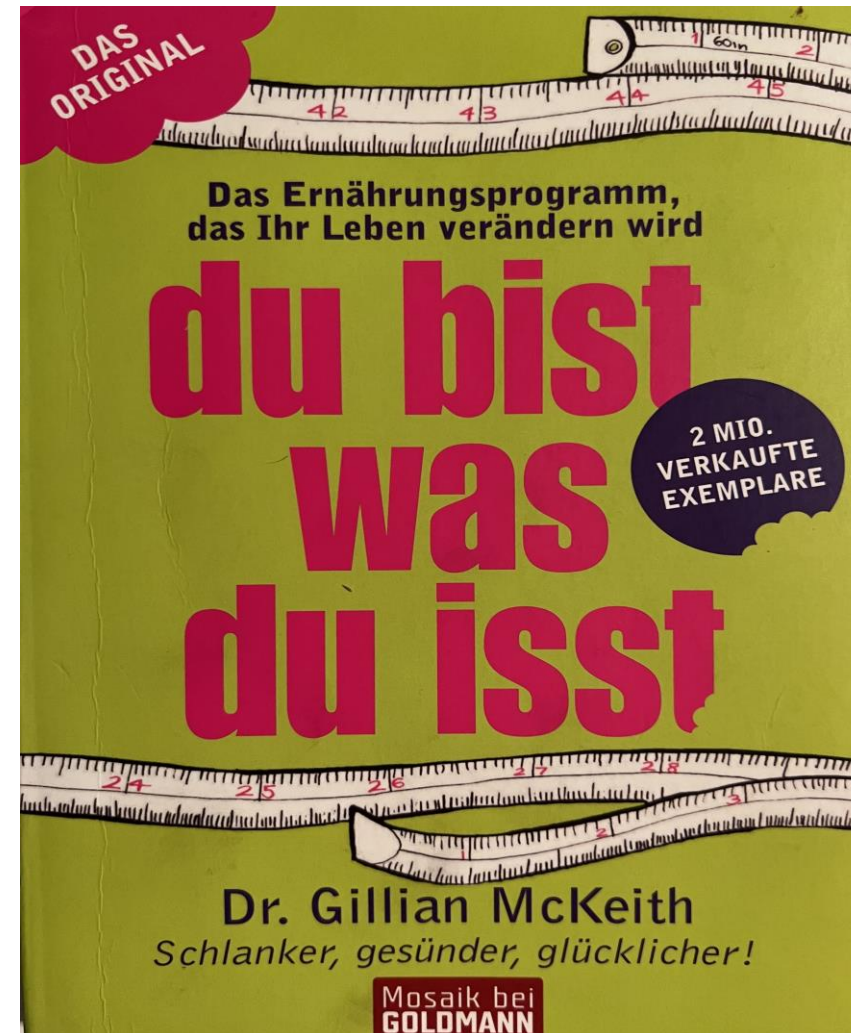
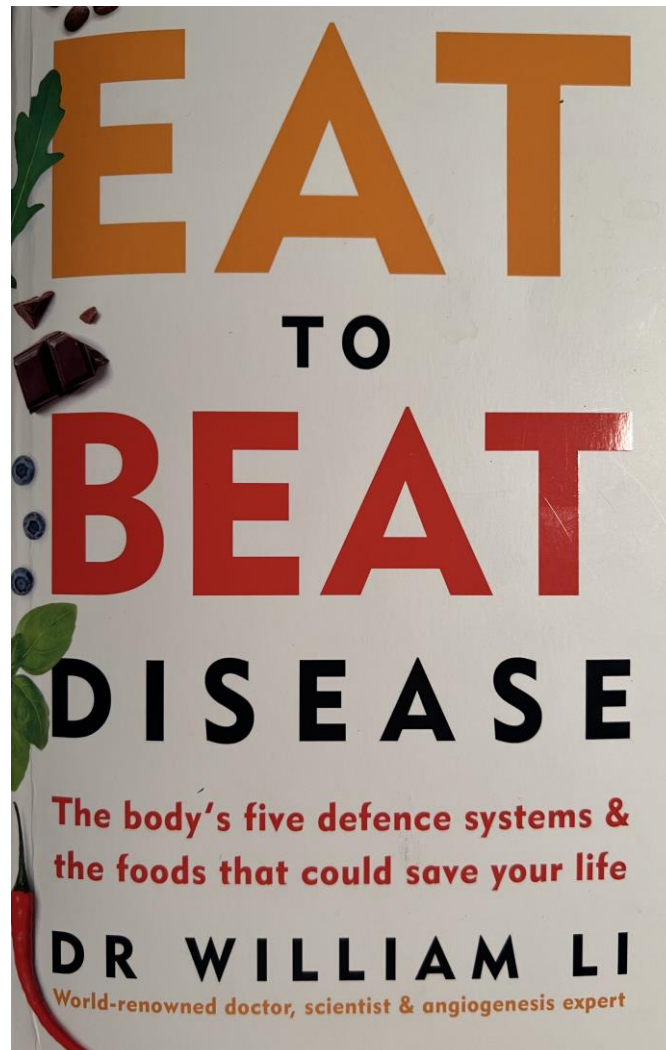


Hockklosett benutzen: 7 Schritte (mit Bildern) – wikiHow

## Sitze ich richtig auf dem Klo?



<https://www.faz.net/aktuell/politik/fluechtlingskrise/die-multikulti-toilette-ein-klo-das-jeder-benutzen-kann-14043644.html>







# Vielen Dank!

Medical Airport Service GmbH  
Adresse  
PLZ Ort

Tel: 06105 3413 100

Fax: 06105 3413 444

E-Mail: [vertrieb@medical-gmbh.de](mailto:vertrieb@medical-gmbh.de)

[www.medical-airport-service.de](http://www.medical-airport-service.de)



© Diese Präsentation ist Eigentum der Medical Airport Service GmbH und nur für die Weitergabe an die Veranstaltungsteilnehmer/- innen bestimmt. Weitergehende Veröffentlichungen (Print und/oder Online) sind aus urheberrechtlichen Gründen nur nach Rücksprache mit der Medical Airport Service GmbH gestattet.

## Literatur- und Quellenangaben

Darmkrebs: Kann verhindert werden! Informationen für Patienten: F. Kolligs, M. E. Kreis, B. Strittmatter, K.W. Jauch. Für die Deutsche Gesellschaft für Koloproktologie (DGK), Chirurgische Arbeitsgemeinschaft für Coloproktologie Berufsverband der Coloproktologen Deutschlands (BDC)

Zahlen für 2015, 2016, 2017, 2020: Krebs in Deutschland 2015/2016  
[https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Publikationen/Krebs\\_in\\_Deutschland/krebs\\_in\\_deutschland\\_inhalt.html](https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Publikationen/Krebs_in_Deutschland/krebs_in_deutschland_inhalt.html) (Seite 5)

Leitlinie „Kolorektales Karzinom“ der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten e. V. (DGVS)

Khan UA et al: Risk of colorectal cancer in patients with diabetes mellitus: A Swedish nationwide cohort study. PLoS Med 17(11): e1003431.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003431>

Rumpold H et al. Prognostic value of metastatic pattern in colorectal cancer: a multicenter retrospective analysis in a real-life cohort. Acta Oncologica, Onlinevorabveröffentlichung am 23. Oktober 2020, <https://doi.org/10.1080/0284186X.2020.1837945>

## Literatur- und Quellenangaben

Wolin KY, Yan Y, Colditz GA, Lee IM. Physical activity and colon cancer prevention: a meta-analysis. Br J Cancer. 2009 Feb 24;100(4):611-6. doi: 10.1038/sj.bjc.6604917. Epub 2009 Feb 10.

Schmidt S, Rennert H, Rennert G, Gruber S. Coffee Consumption and the Risk of Colorectal Cancer. Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention. 2016; 25 (4): 634 DOI: 10.1158/1055-9965.EPI-15-0924

Möslein G. Risikogruppen mit einer erblichen Disposition für familiäre (polygene) kolorektale Karzinome. Onkologie 2016; 22:84–97, doi 10.1007/s00761-015-3005-2.

Deutsche S3-Leitlinie "Kolorektales Karzinom" (DGVS + Dt. Krebsgesellschaft)

## Bildnachweise

F. Kolligs, M. E. Kreis, B. Strittmatter, K. W. Jauch unter  
[www.diekoloproktologen.de/downloads/Praesentation\\_Pat.ppt](http://www.diekoloproktologen.de/downloads/Praesentation_Pat.ppt)

## Für einen Workshop

[Darmkrebs-Quiz | Stiftung LebensBlicke](#)

[Fragebogen Selbsttest | Stiftung LebensBlicke](#)

Weitere Infos bei der Felix Burda Stiftung, mit der man auch jederzeit in Kontakt treten kann (Flyer/Poster zum runterladen etc.)

(im Buch „Eat to Beat Disease“, Dr. William Li  
oder „Du bist was du Isst, Dr Gillian McKeith)